POLAR LOOP 2™

MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Índice **2**

Introducción **6**

Resumen 6

Contenido de la caja 7

Esta es tu Polar Loop 2 8

Primeros pasos **9**

Configurar tu Polar Loop 2 9

Descargar e instalar Polar FlowSync 9

Conectar tu Polar Loop 2 10

Entrar en Polar Flow 10

Personalizar el tamaño de la pulsera 12

Obtener la app Polar Flow 15

Vincular tu Polar Loop 2 con tu dispositivo móvil 16

Batería y carga 16

Actívate **18**

Seguir tu actividad diaria 18

Objetivo de actividad 18

Datos de actividad 19

Alerta de inactividad 22

Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow 23

Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow 23

Entrenamiento con tu Polar Loop 2 24
Colocación de un sensor de frecuencia cardíaca 24
Vinculación de un sensor de frecuencia cardíaca 24
Inicio del entrenamiento 25
Indicaciones de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento 26
Detener el entrenamiento 27
Sincronización 27
Sincronizar con la app Polar Flow 27
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 28
Funciones **29**
Energy Pointer 29
Smart notifications (app Polar Flow para iOS) 29
Ajustes de Smart notifications 30
App Polar Flow 30
No molestar 30
Teléfono 30
Utilización de las Notificaciones inteligentes 31
La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth 31
Smart notifications (app Polar Flow para Android) 31
Ajustes de las Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow 32
Activar/Desactivar las Notificaciones inteligentes 32
No molestar 32
Bloquear apps 33

Ajustes del teléfono 33
Utilización de las Notificaciones inteligentes 33
La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth 33
Alarma 34
Ajustes **35**
Ajustes de pantalla 35
Ajuste Hora del día 35
Modo avión **36**
Mensajes de la pantalla **37**
App Polar Flow **38**
Servicio web Polar Flow **39**
Actualización de firmware **40**
Restablecer la Polar Loop 2 ..... **41**
Información importante **42**
Cuidados de tu Polar Loop 2 42
Limpieza 42
Almacenamiento 43
Servicio técnico 43
Precauciones 43
Interferencia durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca 43
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 44
Especificaciones técnicas 45
Software Polar FlowSync y cable USB 47

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 47

Resistencia al agua 47

Garantía internacional limitada de Polar 48

Limitación de responsabilidades 49

INTRODUCCIÓN

¡Gracias por comprar la nueva y mejorada Polar Loop 2!

Este Manual del usuario te ayuda a dar los primeros pasos con tu nuevo amigo. Puedes ver los tutoriales de vídeo y la versión más reciente de este Manual del usuario en polar.com/support/loop2

Resumen

Polar Loop 2

Polar Loop 2 realiza un seguimiento de toda tu actividad, cada paso y cada salto a lo largo del día, y te muestra lo que es bueno para ti. Te premiará cuando hayas realizado una actividad suficiente y te pondrá en movimiento si todavía te falta un poco para completar tu objetivo de actividad diario.

Cable USB

El pack del producto incluye un cable USB personalizado. Utilízalo para cargar la batería y para sincronizar los datos entre tu Polar Loop 2 y el servicio web Polar Flow a través del software FlowSync.

App Polar Flow

Consulta tu actividad y datos de entrenamiento de un vistazo. La app Polar Flow sincroniza tu actividad y tus datos de entrenamiento inalámbricamente con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store℠ o Google Play™.

Software Polar FlowSync

Polar FlowSync sincroniza los datos entre tu Polar Loop 2 y el servicio web Polar Flow de tu ordenador. Ve a flow.polar.com/start para comenzar a utilizar tu Polar Loop 2 y para descargar e instalar el software FlowSync.

Servicio web Polar Flow

Realiza un seguimiento de tus logros, obtén indicaciones y consulta los análisis detallados de tu actividad y de los resultados del entrenamiento. Permite a todos tus amigos conocer tus logros. Puedes encontrar todo esto en polar.com/flow.

Contenido de la caja

Contenido

1. Polar Loop 2
2. Hebilla con pasadores (fijada a la Polar Loop 2)
3. Herramienta para hebilla
4. Pasador adicional
5. Cable USB personalizado
6. Guía de primeros pasos con herramienta de medición

Esta es tu Polar Loop 2

Componentes de Polar Loop 2

1. Pantalla
2. Botón
3. Hebilla
4. Conector USB personalizado

PRIMEROS PASOS

Configurar tu Polar Loop 2 9
Descargar e instalar Polar FlowSync 9
Conectar tu Polar Loop 2 10
Entrar en Polar Flow 10
Personalizar el tamaño de la pulsera 12
Obtener la app Polar Flow 15
Vincular tu Polar Loop 2 con tu dispositivo móvil 16
Batería y carga 16

Configurar tu Polar Loop 2

Para configurar tu Polar Loop 2, necesitarás un **ordenador** con **conexión a Internet**, ya que la configuración se realiza en el servicio web Polar Flow. Consulta a continuación, los requisitos para PC y Mac.

PC

Software: Windows 7, Windows 8 y posterior

Hardware: Puerto USB

Mac

Software: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 y posterior

Hardware: Puerto USB

Descargar e instalar Polar FlowSync

Es necesario descargar e instalar Polar FlowSync para configurar tu Polar Loop 2 y mantener sincronizados tus datos de actividad y tu Polar Loop 2 actualizada.

1. Ve a flow.polar.com/start y descarga Polar FlowSync.
2. Ejecuta el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Si aparece un menú emergente que te propone reiniciar el ordenador, puedes cancelarlo y continuar.

Cuando se ha completado la instalación, FlowSync se abre automáticamente y te pide que conectes tu producto Polar.

Para obtener instrucciones detalladas para instalar FlowSync, visita polar.com/support/FlowSync.

Conectar tu Polar Loop 2

Tu nueva Polar Loop 2 está en el modo de almacenamiento y se activa cuando la conectas a un ordenador para la configuración.

Conecta tu Polar Loop 2 al puerto USB de tu ordenador con el cable que se suministra en el paquete de venta. El extremo magnético del cable se acopla en su posición cuando está correctamente conectado a tu pulsera. Deja que tu ordenador instale los controladores USB que te proponga.

Evita utilizar hubs USB. Es posible que no proporcionen suficiente potencia para cargar el dispositivo de seguimiento de actividad.

Entrar en Polar Flow

1. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet.

   La pantalla de Polar Loop 2 empezará a mostrar el signo de sincronización.

   Conecta y desconecta de nuevo tu Polar Loop 2 si el servicio web Polar Flow no se abre.

2. **Crea una cuenta Polar** o inicia una sesión si ya tienes una. A continuación, haz clic en **Siguiente**.

La cuenta Polar es tu ticket de entrada a todos los servicios Polar para los que necesitas iniciar una sesión, como el servicio web Polar Flow y polarpersonaltrainer.com.

3. **Introduce los ajustes**:

   Indica tus ajustes físicos. Te rogamos que los indiques de forma precisa. Si los ajustes son correctos, obtendrás indicaciones personales y una interpretación exacta de tu actividad diaria y las sesiones de entrenamiento.

   Selecciona el formato de hora que prefieres ver en la pantalla de Polar Loop 2. Selecciona la muñeca en la que usarás la pulsera. Esto determina la orientación de la pantalla.

   Te recomendamos que utilices la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados más exactos.

   Y finalmente selecciona tu nivel de actividad para definir un objetivo de actividad diario adecuado para ti.

   Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio web y la app Polar Flow.

4. **Inicia la sincronización** haciendo clic en **Hecho** y los ajustes se sincronizarán entre la Polar Loop 2 y el servicio web Polar Flow.

   Espera hasta que la sincronización finalice, antes de desconectar tu Polar Loop 2. Cuando hayas terminado, la pantalla de Polar Loop 2 mostrará una marca de verificación y cambiará al símbolo de carga si está cargando. Se abre la Agenda en el servicio web Polar Flow en la pantalla de tu ordenador.

Si hay disponible una actualización de firmware para tu Polar Loop 2, te recomendamos que la instales en esta etapa. Para más información, consulta Actualización del firmware.

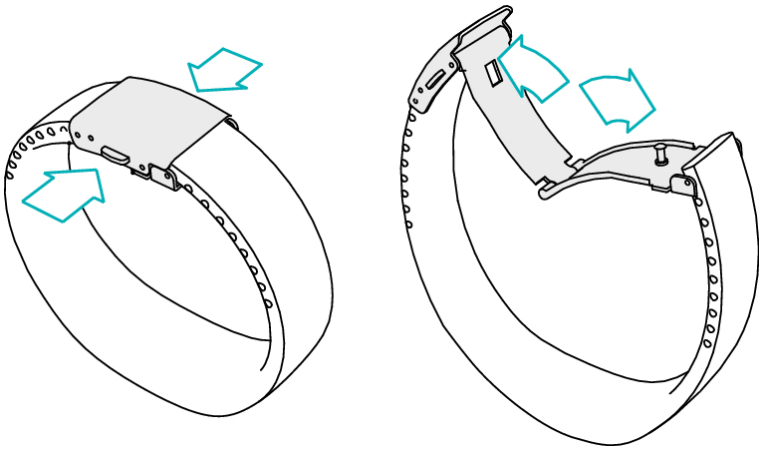
Ahora ya puedes empezar a personalizar el tamaño de la pulsera o cargar por completo tu Polar Loop 2. Si la batería no está cargada por completo, cuando desconectes tu Polar Loop 2, recuerda cargarla por completo.

Para obtener más información acerca del servicio web, consulta el capítulo Servicio web Polar Flow.

Personalizar el tamaño de la pulsera

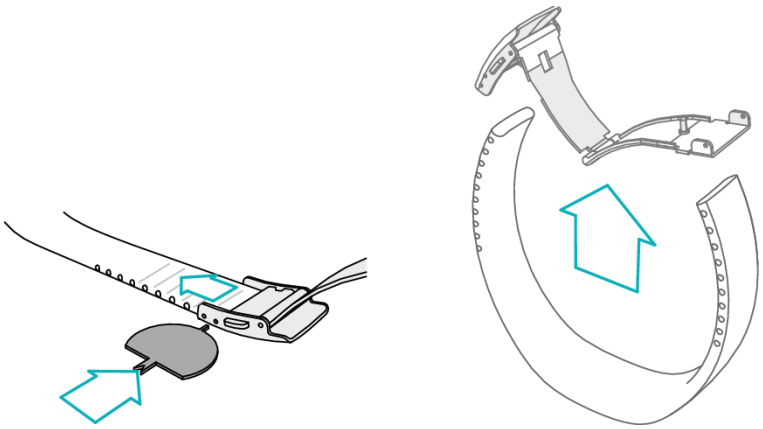
Sigue estos pasos para adaptar tu Polar Loop 2 a ti ajustándola al tamaño de tu muñeca.

1. **Abre la hebilla presionando los botones laterales de la hebilla.**



2. **Separa la hebilla por ambos extremos.**

   Con la herramienta para hebillas que se suministra en la caja, saca los pasadores. A continuación, retira la hebilla de la pulsera.

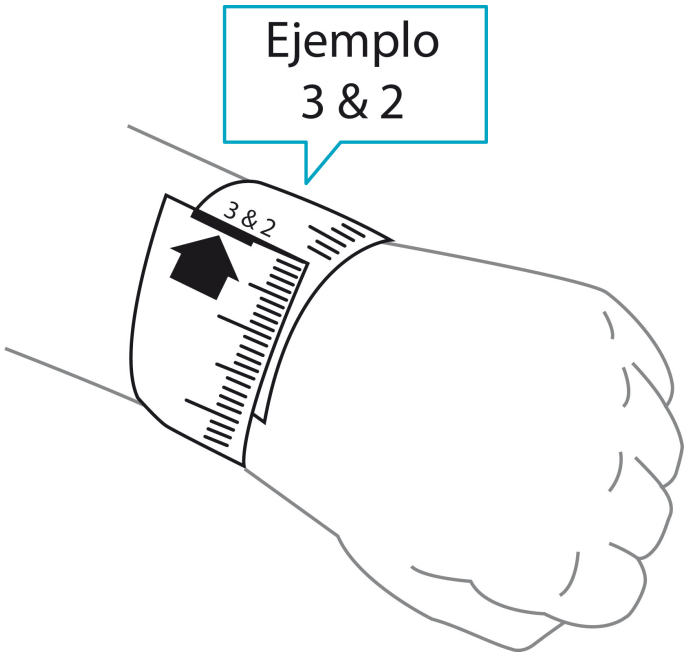


3. **Mide el tamaño de tu muñeca.**

Recorta la herramienta de medición de la guía de primeros pasos por la línea de puntos.

Rodea con ella tu muñeca y toma nota del número que obtengas. Este es el número para ambos extremos de la pulsera. Cada número representa el número de bloques entre las ranuras en el interior de la pulsera que necesitas quitar.

Resulta más cómodo llevar la pulsera un poco suelta.



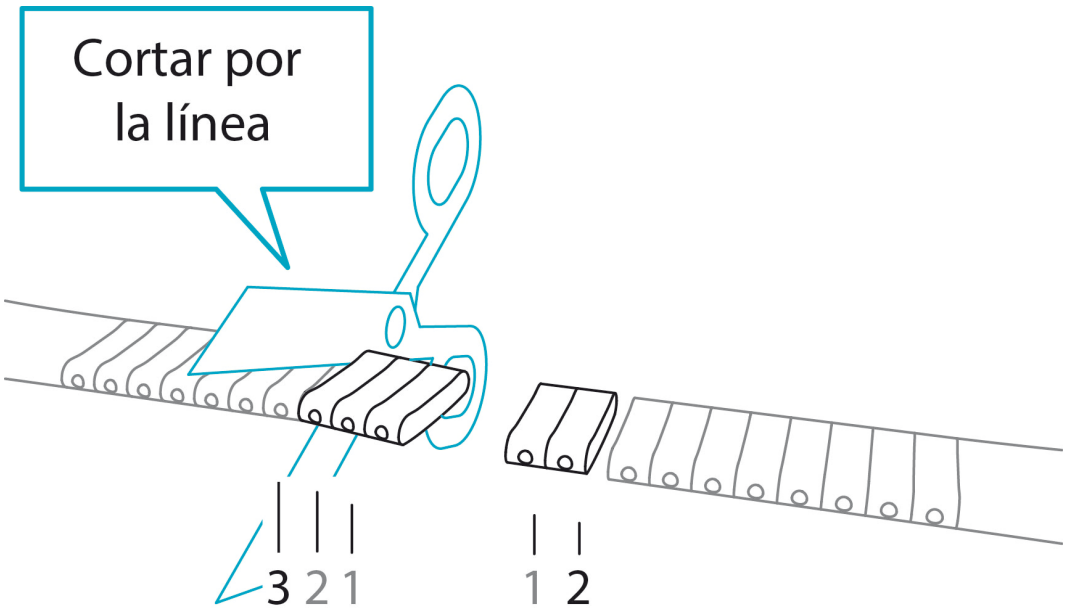
4. **Recorta la pulsera cuidadosamente por ambos extremos.**

   Para asegurarte de que la pantalla quede en el centro, es importante cortar la pulsera en ambos extremos.

   Cuenta desde un extremo el número de bloques que has medido. Sigue la línea recta en la ranura y entre los orificios y corta cuidadosamente la pulsera.

   Ten cuidado de no cortar por los orificios .

   Repite la acción en el otro lado de la pulsera.



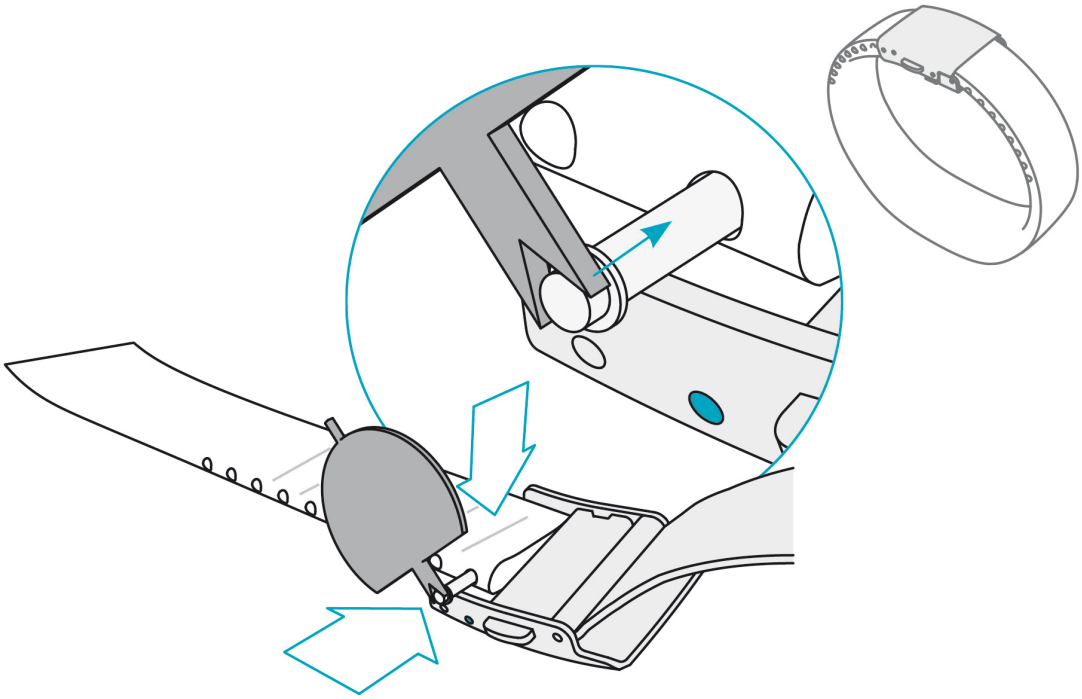
5. **Pon de nuevo la hebilla.**

   Toma un pasador y colócalo en el interior del primer orificio del extremo de la pulsera y pon un extremo del pasador en el orificio de la hebilla.

   Utiliza la herramienta para aflojar el otro extremo del pasador en el interior del orificio en la hebilla.

   Haz lo mismo con el otro extremo de la pulsera.

   Si tienes problemas al volver a poner la hebilla, comprueba que la línea de corte esté recta. Recorta la pulsera si es necesario



6. **Pruébate la pulsera para ver si te queda bien.**

   Puedes ajustar la longitud si es necesario, moviendo el pasador de la hebilla hasta el orificio más exterior hasta que se ajuste perfectamente. O, si es necesario, recorta una vez más la pulsera, cortando un bloque cada vez.

   Si has recortado accidentalmente demasiado la pulsera de Polar Loop 2, ponte en contacto con tu distribuidor o la Atención al cliente de Polar en el plazo de un mes desde la fecha de compra para solicitar una pulsera de sustitución gratuita.

Obtener la app Polar Flow

Consigue la app Polar Flow para seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tener tus datos sincronizados inalámbricamente desde tu Polar Loop 2 con el servicio Polar Flow.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil.

- La app Flow para iOS es compatible con iPhone 4S (o posterior) y necesita iOS 7.0 de Apple (o posterior).
- La app Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.3 o posteriores.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a polar.com/en/support/Flow_app

Para utilizar Polar Loop 2 con la app Polar Flow, es necesario configurar el producto en tu ordenador. Para ver más información acerca de la configuración de productos, consulta Configurar tu Polar Loop 2.

Vincular tu Polar Loop 2 con tu dispositivo móvil

Antes de vincular

- Realiza la configuración en flow.polar.com/start como se describe en el capítulo Configurar tu Polar Loop 2 para obtener una cuenta Polar.
- Descarga la app Polar Flow desde App Store o Google Play.
- Asegúrate de que tu dispositivo móvil tiene *Bluetooth* activado y que el modo avión/vuelo está desactivado.
- Asegúrate de que tu dispositivo móvil está conectado a Internet.

Para vincular un dispositivo móvil:

1. En tu dispositivo móvil, abre la app Polar Flow e inicia una sesión con tu cuenta Polar.
2. Espera a que aparezca la vista **Conectar producto** en tu dispositivo móvil.
3. Pulsa el botón en tu Polar Loop 2 para que se vincule con la app. Espera a que se apague la pantalla de Polar Loop 2 para que la sincronización pueda comenzar.

   Mantén tu Polar Loop 2 lo suficientemente cerca del teléfono para que la vinculación sea correcta.
4. Pulsa **OK** en tu dispositivo móvil para aceptar la vinculación.

La app Polar Flow inicia la sincronización de tu Polar Loop 2 a través de *Bluetooth* y a continuación, sincroniza con el servicio web Polar Flow a través de una conexión a Internet. Los ajustes de tu cuenta Polar se transferirán al servicio web o la app móvil y la app mostrará tus datos e indicaciones de actividad personal.

Para más información sobre la app móvil, consulta App Polar Flow.

Batería y carga

Al final de la vida útil del producto, Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos y, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos. No elimines este producto como residuo municipal sin clasificar.

Polar Loop 2 incorpora una batería interna recargable. Cuando está totalmente cargada, Polar Loop 2 puede mantener su carga hasta ocho días, en función del uso. Por ejemplo, si navegas mucho por la pantalla o utilizas tu Polar Loop 2 para el entrenamiento de frecuencia cardíaca, necesitarás cargar la batería con más frecuencia.

Utiliza el cable USB que se incluye en el pack del producto para cargar el Polar Loop 2 a través del conector USB de tu ordenador. Si quieres enchufar el conector USB a una toma de corriente, utiliza un adaptador de corriente USB (no incluido en el paquete de venta). Si la batería está totalmente descargada y la pantalla no se enciende tras enchufarlo, pueden transcurrir hasta 20 segundos hasta que aparece la animación. La pantalla cambiará entre el símbolo de carga y el porcentaje de nivel de batería a medida que se carga hasta el 100%. Se necesitan aproximadamente 90 minutos para cargar completamente la batería.

Si utilizas un adaptador de CA, asegúrate de que el adaptador está marcado con valores como "salida 5 V cc 0,5 A - 2 A máx". Utiliza únicamente un adaptador de CA que tenga las aprobaciones de seguridad adecuadas (marcado con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

Tu Polar Loop 2 te avisa cuando el nivel de carga de la batería es bajo. Para obtener más información acerca de las notificaciones de batería baja, consulta Mensajes de la pantalla.

ACTÍVATE

Seguir tu actividad diaria 18
Objetivo de actividad 18
Datos de actividad 19
Alerta de inactividad 22
Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow 23
Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow 23
Entrenamiento con tu Polar Loop 2 24
Colocación de un sensor de frecuencia cardíaca 24
Vinculación de un sensor de frecuencia cardíaca 24
Inicio del entrenamiento 25
Indicaciones de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento 26
Detener el entrenamiento 27
Sincronización 27
Sincronizar con la app Polar Flow 27
Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync 28

Seguir tu actividad diaria

Polar Loop 2 realiza un seguimiento de tu actividad con un acelerómetro 3D interno que registra los movimientos de tu muñeca. Te indica tu actividad real en tu vida diaria mediante el análisis de la frecuencia, intensidad y regularidad de tus movimientos teniendo en cuenta tu información física.

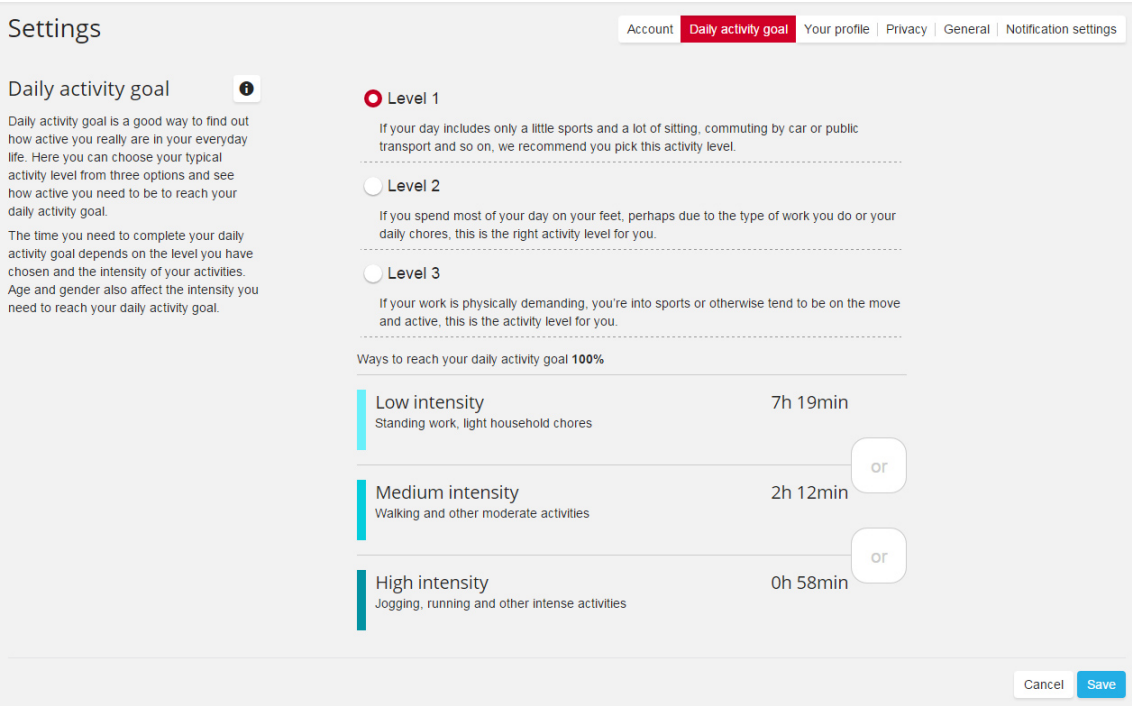
Para obtener más información acerca del seguimiento de actividad 24/7 de Polar, visita polar.com/support.

Objetivo de actividad

Tu Polar Loop 2 te proporciona un objetivo de actividad cada día y te guía para lograrlo. Tu objetivo de actividad se muestra como una barra que se llena gradualmente para mostrar cuánto te queda para tu objetivo. Cuando la barra está llena, has logrado tu objetivo. El objetivo de actividad se basa en tus datos personales y en la configuración del nivel de actividad, que puedes encontrar en los ajustes de Objetivo de actividad diario en el servicio web Polar Flow.

Inicia una sesión en el servicio web Polar Flow, haz clic en tu nombre/foto de perfil en la esquina superior derecha y ve a la pestaña Objetivo de actividad diario en Ajustes.

La configuración del Objetivo de actividad diario te permite escoger entre tres niveles de actividad, el que mejor describa tu día y actividad habituales (consulta el número 1 en la imagen que aparece a continuación). Debajo del área de selección (número 2 en la imagen que aparece a continuación), puedes ver el nivel de actividad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario en el nivel seleccionado. Si, por ejemplo, trabajas en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, se prevé que alcances unas 7 horas de actividad de intensidad baja durante un día normal. Para personas que están de pie y caminando mucho durante sus horas de trabajo, las expectativas son mayores.


Settings
Account
Daily activity goal
Your profile
Privacy
General
Notification settings
Daily activity goal
Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.
The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.
Level 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.
Level 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.
Level 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.
Ways to reach your daily activity goal 100%
Low intensity
Standing work, light household chores
7h 19min
or
Medium intensity
Walking and other moderate activities
2h 12min
or
High intensity
Jogging, running and other intense activities
0h 58min
Cancel
Save

El tiempo que tienes que estar activo durante el día para alcanzar tu nivel de actividad depende del nivel que hayas seleccionado y la intensidad de tus actividades. Logra tu objetivo más rápidamente con actividades más intensas o mantén la actividad con un ritmo ligeramente más moderado durante el día. La edad y el sexo también afectan a la intensidad que necesitas para lograr tu objetivo de actividad. Cuanto más joven seas, más intensa debe ser la actividad.

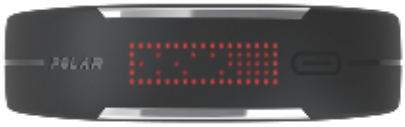
Datos de actividad

Tu Polar Loop 2 tiene una pantalla LED que puedes ver con sólo tocar un botón.

Puedes recorrer las vistas de la pantalla **ACTV**, **CALS**, **STEP** y **TIME** pulsando varias veces el botón.

Verás información más detallada sobre cada encabezado. Espera dos segundos y la pantalla se desplazará por sí sola.

	ACTV indica la actividad diaria. El objetivo de actividad diario se visualiza con una barra de actividad. La barra de actividad se rellena a medida que alcanzas tu objetivo de actividad diaria. Cuando hayas logrado tu objetivo diario y la barra de actividad esté llena, verás la actividad como un porcentaje de tu objetivo diario. Puedes lograr tu objetivo más rápidamente con actividades más intensas o mantener la actividad con un ritmo lige-

 Barra de actividad: se rellena a medida que te mueves ▼	ramente más moderado durante el día.
 To go: lo que queda para alcanzar tu objetivo ▼	**TO GO** indica qué opciones tienes para alcanzar tu objetivo de actividad diario. Te indica cuánto tiempo de actividad necesitas si seleccionas actividades de intensidad baja, media o alta. Tienes un único objetivo, pero distintas formas de conseguirlo. El objetivo de actividad diario puede lograrse con intensidad baja, media o alta. En la Polar Loop 2, **«UP»** indica intensidad baja, **«WALK»** indica intensidad media y **«JOG»** indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web y la app Polar Flow y escoger tu forma de alcanzar tu objetivo.
 ▼ ▼ **O**	**JOG** indica actividad de alta intensidad, como running, una clase de ejercicio, saltar a la cuerda, baloncesto, fútbol, tenis, balonmano o squash. Polar Loop 2 muestra el tiempo que te queda para alcanzar tu objetivo, si realizas actividades de alta intensidad.
 ▼	**WALK** indica actividad de intensidad media como caminar, cortar el césped, entrenamiento de circuito, bolos, patinaje, baile suave, natación suave o tenis de mesa. Polar Loop 2 muestra el tiempo que te queda para alcanzar tu objetivo, si realizas actividades de intensidad media.

 o	
 	UP indica actividad de baja intensidad realizada de pie como limpiar, lavar los platos, jardinería, tocar la guitarra, cocinar, jugar a billar, caminar despacio, jugar a los dardos o practicar taichí. Polar Loop 2 muestra el tiempo que te queda para alcanzar tu objetivo, si realizas actividades de intensidad baja.

 	CALS indica las calorías quemadas medidas como kilocalorías. La lectura de calorías incluye tu índice metabólico basal así como las calorías de la actividad quemadas durante el día. Además si utilizas un sensor de frecuencia cardíaca durante las sesiones de entrenamiento, también se calculan en las calorías diarias las calorías basadas en la frecuencia cardíaca. Las calorías del metabolismo basal se calculan incluso si no llevas puesta la Polar Loop 2.
	STEP indica los pasos que has dado. La cantidad y el tipo de movimientos de tu cuerpo se registran y se transforman en una estimación de pasos.

   	TIME indica la hora del día. Para ver instrucciones para cambiar la hora del día, consulta Ajustes .

Alerta de inactividad

Se sabe que la actividad física es un factor importante para mantenerse sano. Además de estar activo físicamente, es importante evitar permanecer sentado durante un tiempo prolongado. Estar sin levantarte durante periodos prolongados es malo para tu salud, incluso los días que entrenas y consigues realizar actividad diaria. Tu Polar Loop 2 detecta si no has realizado ninguna actividad durante demasiado tiempo durante tu día y de esta forma, te ayuda a interrumpir los periodos sentados para evitar los efectos negativos en tu salud.

Si llevas una hora sin moverte, recibirás una alerta de inactividad. Tu Polar Loop 2 vibra y los LED de la pantalla empiezan a parpadear. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Andar un poco, realizar estiramientos o alguna otra actividad suave. El parpadeo se detiene cuando empiezas a moverte. Si tocas el botón cuando los LED están parpadeando, verás un mensaje **IT'S TIME TO MOVE!**. Si no te mueves en cinco minutos, obtendrás una marca de inactividad, que puedes ver en la app y el servicio web Polar Flow después de sincronizar.

La app Polar Flow te proporciona la misma notificación si el ajuste de alerta de inactividad está activado en la app Polar Flow y tu dispositivo móvil dispone de una conexión *Bluetooth* a tu Polar Loop 2.

Tanto la app como el servicio web Polar Flow te mostrarán cuántas marcas de inactividad has tenido. De esta forma, puedes volver a comprobar tu rutina diaria y hacer cambios para tener una vida más activa.

Información del sueño en el servicio web y la app Polar Flow

Polar Loop 2 controlará tus horas de sueño y su calidad (reparador/intranquilo), si lo utilizas por la noche. No es necesario que actives el modo reposo, el dispositivo detecta automáticamente que estás durmiendo por los movimientos de tu muñeca. El tiempo de sueño y su calidad (reparador/intranquilo) se muestran en el servicio web y la app Polar Flow tras sincronizar el Polar Loop 2.

Tu tiempo de sueño es el tiempo de descanso continuo más prolongado que se produce dentro de las 24 horas desde las 18:00/6 pm a las 18:00/6 pm del día siguiente. Las pausas de menos de una hora en tu sueño, no interrumpen el seguimiento del sueño, pero no se tienen en cuenta en el tiempo de sueño. Las pausas de más de 1 hora detienen el seguimiento del tiempo de sueño.

Los periodos en los que duermes tranquilamente y no te mueves mucho se consideran sueño reparador. Los periodos en los que te mueves y cambias de posición se consideran sueño intranquilo. En lugar de sumar simplemente todos los periodos de inmovilidad, el cálculo da más importancia a los periodos de inmovilidad largos y no cortos. El porcentaje de sueño reparador compara el tiempo que dormiste de forma reparadora con el tiempo de sueño total. El sueño reparador es un dato muy específico y debe interpretarse junto con el tiempo de sueño.

Saber la cantidad de sueño reparador y de sueño intranquilo, te da una indicación de cómo duermes por la noche y si tu sueño se ve afectado por los cambios en tu vida diaria. Esto puede ayudarte a encontrar formas de mejorar tu sueño y a sentirte descansado durante el día.

Datos de actividad en la app y el servicio web Polar Flow

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tener tus datos sincronizados inalámbricamente desde tu Polar Loop 2 con el servicio Polar Flow. El servicio web Polar Flow te ofrece la visión más detallada de tu información de actividad.

Activity Benefit controla todas tus selecciones activas durante el día y te muestra cómo te ayudan a mantener tu salud. Te premiará cuando hayas realizado suficiente actividad y te pondrá en movimiento si todavía te falta un poco para completar tu objetivo de actividad diario. Activity Benefit te ofrece la información diaria, semanal y mensual, porque cuanto más te muevas, mayores son los beneficios para tu salud. Puedes comprobar cómo lo estás haciendo desde tu móvil o desde la web.

Zonas de actividad: Polar Loop 2 realiza un seguimiento de tus actividades diarias en cinco niveles de intensidad: reposo, sin levantarte, baja, media y alta. Mide las diferentes zonas de actividad (baja, media, alta) ya que cuanta mayor es la intensidad, más rápidamente consigues el objetivo. En la pulsera Polar Loop 2, «UP» indica intensidad baja, «WALK» indica intensidad media y «JOG» indica intensidad alta. Puedes encontrar más ejemplos de actividades de intensidad baja, media y alta en el servicio web Polar Flow.

Análisis de entrenamiento avanzado: El tiempo de actividad total indica el tiempo acumulado de movimientos corporales que son buenos para tu cuerpo y tu salud. Además de los numerosos detalles que puedes obtener sobre tu actividad física y todos los beneficios para la salud que conlleva, también puedes ver los periodos de inactividad y cuándo han sido demasiado largos.

Puedes ver más información en App Polar Flow y Servicio web Polar Flow.

Entrenamiento con tu Polar Loop 2

Polar Loop 2 controla toda tu actividad. Para obtener aún más de tus actividades deportivas diarias, el sensor de frecuencia cardíaca *Bluetooth* Smart® de Polar es un compañero opcional, pero perfecto para tu Polar Loop 2.

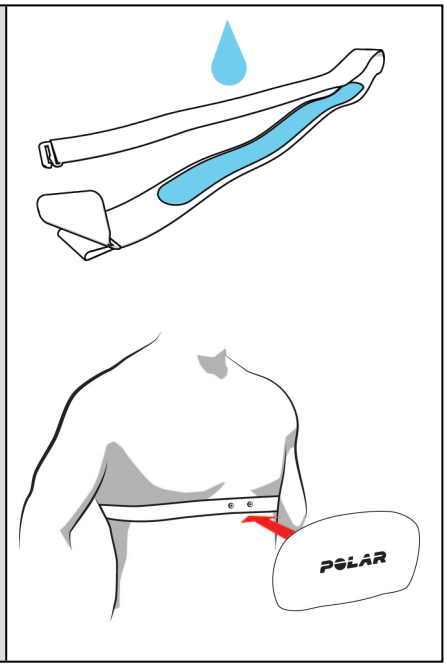
Con el sensor de frecuencia cardíaca obtendrás más información acerca de tu entrenamiento. Puedes visualizar tu frecuencia cardíaca de forma precisa y en tiempo real en tu Polar Loop 2. Además de la frecuencia cardíaca, puedes ver el efecto principal de tu entrenamiento y centrarte en lo que desees lograr: quemar grasas o mejorar tu forma física. Esta función se denomina Energy Pointer. Para obtener más información, consulta Energy Pointer.

Si utilizas un sensor de frecuencia cardíaca, puedes controlar tus sesiones de ciclismo de una forma mucho más precisa. Cuando utilizas un sensor de frecuencia cardíaca, éste aparece en el servicio web Polar Flow como una sesión de entrenamiento tras haber sincronizado tus datos.

Recomendamos utilizar el H7 HR Sensor *Bluetooth* Smart® de Polar. No podemos garantizar la compatibilidad absoluta con sensores de frecuencia cardíaca de otros fabricantes.

Colocación de un sensor de frecuencia cardíaca

1. Humedece el área de los electrodos del elástico.
2. Ajusta el elástico alrededor del tórax justo debajo de los músculos pectorales y fija la hebilla al otro extremo del elástico. Ajusta la longitud del elástico para que quede ajustado pero cómodo.
3. Conecta el sensor al elástico.
4. Comprueba que las áreas de electrodos humedecidas queden bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del sensor esté en posición centrada y vertical.



Retira el sensor del elástico y enjuaga el elástico con agua corriente después de cada sesión de entrenamiento. El sudor y la humedad mantienen el sensor de frecuencia cardíaca activado, de forma que recuerda también secarlo. Para obtener más instrucciones detalladas acerca del cuidado, consulta Cuidado de tu Polar Loop 2

Vinculación de un sensor de frecuencia cardíaca

Para poder iniciar el entrenamiento con el sensor de frecuencia cardíaca, tienes que vincularlo con tu Polar Loop 2.

1. Colócate tu sensor de frecuencia cardíaca compatible Asegúrate de que las áreas de electrodos del elástico están húmedas. Si es necesario, consulta más instrucciones en la guía del usuario del sensor de frecuencia cardíaca.
2. Coloca Polar Loop 2 justo al lado del sensor.
3. Pulsa el botón de Polar Loop 2 y espera hasta que la pantalla LED se apague. A continuación, espera un par de segundos hasta que **PAIRED** aparezca en la pantalla.

Ahora tu frecuencia cardíaca y EnergyPointer se incluyen en el desplazamiento de la pantalla.

*Si **PAIRED** no aparece en la pantalla, repite los pasos 2-3, y asegúrate de que ninguna de tus prendas de ropa está entre Polar Loop 2 y el sensor de frecuencia cardíaca.*

Si tienes problemas durante la vinculación, visita polar.com/support/Loop2 para obtener más instrucciones.

Inicio del entrenamiento

Recuerda que la Polar Loop 2 no puede registrar la frecuencia cardíaca en el agua. Esto se debe a que la transmisión de *Bluetooth* Smart® no funciona en el agua.

Para iniciar una sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca, ponte tu sensor de frecuencia cardíaca y tu Polar Loop 2. Pulsa el botón y espera hasta que la pantalla LED se apague. A continuación, espera un par de segundos hasta que la frecuencia cardíaca aparezca en la pantalla.

No puedes iniciar una nueva sesión de entrenamiento de frecuencia cardíaca cuando el Polar Loop 2 está sincronizando datos con la app móvil Polar Flow. Espera hasta que la señal de sincronización desaparezca antes de iniciar una sesión de entrenamiento.

Mientras estás entrenando con un sensor de frecuencia cardíaca, no es posible sincronizar Polar Loop 2 con la app móvil Polar Flow. Puedes sincronizar tus datos cuando termines la sesión de entrenamiento.

Indicaciones de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento

Pulsa el botón para ver los datos durante el entrenamiento. Tu frecuencia cardíaca actual se muestra en cifras de pulsaciones por minuto (ppm).

Espera dos segundos y la pantalla te mostrará el efecto principal actual de tu entrenamiento: quemar grasas o mejorar la forma física. Para obtener más información, consulta Energy Pointer.

 FAT BURN	En la zona de quema de grasa, la intensidad de entrenamiento es menor y la fuente principal de energía es la grasa. Por tanto, la grasa se quema de forma eficaz y tu metabolismo, especialmente el de oxidación de grasas, aumenta.
 FIT	En la zona de forma física, la intensidad de entrenamiento es mayor y se mejora la forma física cardiovascular, es decir, se fortalece el corazón y aumenta la circulación sanguínea a músculos y pulmones. La principal fuente de energía son los carbohidratos.

Detener el entrenamiento

Para detener el registro de la sesión, suelta el elástico del tórax y separa el sensor del elástico.

Recuerda retirar el sensor del elástico para interrumpir la conexión entre el sensor de frecuencia cardíaca y la Polar Loop 2. Si dejas el sensor conectado se consume batería de tu Polar Loop 2.

Tras retirar el sensor de frecuencia cardíaca, espera dos minutos antes de intentar usarlo con otro dispositivo o software.

Tras el entrenamiento, tus datos se sincronizan automáticamente con la app Polar Flow, si has estado utilizando la app y se está ejecutando en tu dispositivo móvil.

Sincronización

Recuerda sincronizar y mantener tus datos actualizados entre tu Polar Loop 2, el servicio web Polar Flow y la app Polar Flow estés donde estés. Puedes sincronizar inalámbricamente tus datos con la app o el cable USB con el servicio web Polar Flow.

Para mantener tus datos seguros, sincroniza tu Polar Loop 2 antes de que se llene su memoria, Polar Loop 2 te lo notifica mediante el mensaje **MEM. FULL** . Puedes ver más información en Mensajes de la pantalla.

Sincronizar con la app Polar Flow

Los datos se sincronizan desde tu Polar Loop 2 con la app Polar Flow a través de *Bluetooth* y desde la app Polar Flow con el servicio web Polar Flow a través de una conexión a Internet. Tu Polar Loop 2 sincroniza los datos automáticamente con la app Polar Flow para iOS, cuando alcanzas tu objetivo de actividad diario, cuando recibes una alerta de inactividad y tras detener el entrenamiento con el sensor de frecuencia cardíaca.

También puedes sincronizar tus datos manualmente pulsando el botón de tu Polar Loop 2. Al pulsar el botón se iniciará la sincronización si no se ha realizado en los últimos 15 minutos. La sincronización con la Polar Flow funciona, si la app Polar Flow se está ejecutando en su dispositivo móvil, al menos en segundo plano, tu teléfono está dentro de un rango de 10 m de tu Polar Loop 2 y *Bluetooth* está activado en tu dispositivo móvil.

Para sincronizar los datos de Polar Loop 2 con la app Polar Flow para Android, inicia la app y toca el botón táctil en tu Polar Loop 2. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a polar.com/support/Flow_app

Sincronizar con el servicio web Polar Flow a través de FlowSync

Para sincronizar los datos con el servicio web Polar Flow necesitas el software FlowSync. Ya tenías instalado el software al configurar tu Polar Loop 2.

1. Conecta tu Polar Loop 2 a tu ordenador con el cable USB. Asegúrate de que se está ejecutando el software FlowSync en tu ordenador.
2. Se abre la ventana FlowSync en tu ordenador y se inicia la sincronización.
3. Cuando has finalizado se muestra Completada.

Cada vez que conectas tu Polar Loop 2 a tu ordenador, el software Polar FlowSync transferirá tus datos al servicio web Polar Flow y sincronizará todos los ajustes que puedas haber modificado. Si la sincronización no se inicia automáticamente, inicia FlowSync en el icono de escritorio (Windows) o desde la carpeta de aplicaciones (Mac OS X).

Cada vez que haya disponible una actualización de firmware, FlowSync te lo notificará y te solicitará que la instales.

Si cambias los ajustes en el servicio web Polar Flow mientras tu Polar Loop 2 está conectado a tu ordenador, pulsa el botón de sincronización en FlowSync para transferir los ajustes a tu Polar Loop 2.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el servicio web Polar Flow, visita polar.com/en/support/flow.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar el software FlowSync, visita polar.com/en/support/FlowSync

FUNCIONES

Energy Pointer 29
Smart notifications (app Polar Flow para iOS) 29
Ajustes de Smart notifications 30
Utilización de las Notificaciones inteligentes 31
La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth 31
Smart notifications (app Polar Flow para Android) 31
Ajustes de las Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow 32
Ajustes del teléfono 33
Utilización de las Notificaciones inteligentes 33
La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth 33
Alarma 34

Energy Pointer

EnergyPointer te indica durante la sesión de entrenamiento si el efecto principal es quemar grasas o mejorar tu forma física.

Tu Polar Loop 2 calcula automáticamente un punto de inflexión personalizado donde el efecto principal de tu entrenamiento evoluciona de quemar grasas a mejorar tu forma física. Este punto se denomina EnergyPointer. El valor promedio EnergyPointer corresponde al 69% de tu frecuencia cardíaca máxima. Sin embargo, es normal que el valor EnergyPointer cambie a medida que tu condición física y tu estado mental diario van variando. Tu Polar Loop 2 detecta el estado diario de tu cuerpo con tu frecuencia cardíaca y la variabilidad de frecuencia cardíaca y, si es necesario, ajusta EnergyPointer en consecuencia. Por ejemplo, si tu cuerpo está recuperado de la sesión de entrenamiento anterior y no sientes ni cansancio ni estrés, entonces, estás preparado para un entrenamiento más intenso y el valor de Energy Pointer cambia. El valor EnergyPointer más alto posible corresponde al 80% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Smart notifications (app Polar Flow para iOS)

La función Smart notifications te permite recibir notificaciones de tu teléfono en tu Polar Loop 2. Tu Polar Loop 2 te notifica si recibes una llamada entrante o un mensaje (por ejemplo un mensaje SMS o WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca con tu Polar Loop 2, sólo puedes recibir notificaciones de llamadas, siempre y cuando tengas la app Polar Flow ejecutándose en tu teléfono.

- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, tienes que tener la app Polar Flow para iOS y tu Polar Loop 2 vinculada con la app.
- En estos momentos, la función Smart notifications sólo está disponible para iOS.
- Recuerda que si está activada la función Smart notifications, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que Bluetooth está continuamente activado.

Ajustes de Smart notifications

APP POLAR FLOW

En la app móvil Polar Flow, la función Smart notifications está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Smart notifications en la app móvil de la siguiente forma:

1. Abre la app Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
3. Debajo de **NOTIFICACIONES DEL MÓVIL**selecciona **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.
4. **Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app**pulsando el botón de tu Polar Loop 2.
5. En la pantalla de tu Polar Loop 2 se muestra **NOTIFICATIONS ON** o **NOTIFICATIONS OFF**.

Siempre que modifiques los ajustes de notificaciones en la app Polar Flow, recuerda sincronizar tu Polar Loop 2 con la app.

NO MOLESTAR

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** como se indica a continuación:

1. Abre la app Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
3. Debajo de **NOTIFICACIONES DEL MÓVIL** puedes activar o desactivar **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de **No molestar**.
4. Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app pulsando el botón de tu Polar Loop 2.

TELÉFONO

Los ajustes de notificación en tu teléfono determinan qué notificaciones recibes en tu Polar Loop 2. Para editar los ajustes de notificación en tu teléfono iOS:

1. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
2. Asegúrate que las apps de las que quieres recibir notificaciones están en la lista **EN EL CENTRO DE NOTIFICACIONES** y su estilo de notificación está ajustado como **Tiras** o **Alertas**.

   Recuerda que las notificaciones de Facebook y Twitter se han bloqueado para ahorrar batería de tu Polar Loop 2.

No recibirás notificaciones desde las apps que están en la lista **FUERA DEL CENTRO DE NOTIFICACIONES**.

Utilización de las Notificaciones inteligentes

Cuando recibes una notificación, tu Polar Loop 2 te avisará discretamente mediante vibración y mostrando **CALL**/ nombre de la persona que llama*, **CALENDAR** o **MESSAGE** en la pantalla. Los eventos del calendario y los mensajes sólo se notifican una vez, mientras que las alertas de las llamadas entrantes siguen hasta que pulsas el botón en tu Polar Loop 2 o contestas el teléfono.

*) El nombre de la persona que llama aparece en la pantalla, si tienes a la persona en la agenda del móvil y si el nombre sólo incluye caracteres latinos básicos y caracteres especiales de los siguientes idiomas: Francés, finlandés, sueco, alemán, noruego o español.

La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth

La conexión Bluetooth y la función Smart notifications funcionan entre tu Polar Loop 2 y tu teléfono si están dentro de un rango de 10 entre sí. Si tu Polar Loop 2 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu Polar Loop 2 vuelve al área de alcance.

Si tu Polar Loop 2 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu Polar Loop 2. El pequeño icono Bluetooth de la pantalla de tu teléfono empieza a parpadear y se activa cuando se ha establecido la conexión.

Si la función Notificaciones inteligentes no funciona o deja de funcionar, visita polar.com/support para obtener más instrucciones.

Smart notifications (app Polar Flow para Android)

La función Notificaciones inteligentes te permite recibir notificaciones de tu teléfono en tu Polar Loop 2. Tu Polar Loop 2 te notifica si recibes una llamada entrante o un mensaje (por ejemplo un mensaje SMS o WhatsApp). También te avisa de eventos de tu calendario que tengas en el calendario de tu teléfono. Recuerda que cuando estás entrenando con frecuencia cardíaca con tu Polar Loop 2, no puedes recibir ninguna notificación.

- Asegúrate de que tienes la versión 5.0 o posterior de Android en tu teléfono.
- Asegúrate de que tienes la versión del firmware más reciente en tu Polar Loop 2.
- Para utilizar la función Notificaciones inteligentes, es necesario tener la app móvil Polar Flow para Android y tu Polar Loop 2 vinculada con la app.
- Para que la función Notificaciones inteligentes funcione, la app Polar Flow debe estar ejecutándose en tu teléfono.
- Recuerda que si está activada la función Notificaciones inteligentes, se agotará más rápidamente la batería de tu dispositivo Polar y de tu teléfono ya que Bluetooth está continuamente activado.

Hemos verificado la funcionalidad con algunos de los modelos de teléfono más comunes, como Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Es posible que haya alguna diferencia en la funcionalidad con otros modelos de teléfonos que admiten Android 5.0.

Ajustes de las Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow

ACTIVAR/DESACTIVAR LAS NOTIFICACIONES INTELIGENTES

En la app móvil Polar Flow, la función Notificaciones inteligentes está desactivada de forma predeterminada.

Activa/desactiva la función Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow como se indica a continuación:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app móvil pulsando el botón táctil de tu Polar Loop 2.
3. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
4. Debajo de Notificaciones inteligentes selecciona **Activadas (sin previsual.)** o **Desactivadas**.

   Cuando actives las Notificaciones inteligentes, te indicarán cómo activar las notificaciones en tu teléfono (p. ej. para que la app Polar Flow acceda a las notificaciones de tu teléfono), si no las has activado. Se muestra **¿Habilitar notificaciones?** Pulsa **Habilitar**. A continuación, selecciona **Polar Flow** y pulsa **OK**.

5. Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app móvil pulsando el botón táctil de tu Polar Loop 2.
6. En la pantalla de tu Polar Loop 2 se muestra **NOTIFICATIONS ON** o **NOTIFICATIONS OFF**.

Siempre que modifiques los ajustes de notificación en la app móvil Polar Flow, recuerda sincronizar tu Polar Loop 2 con la app móvil.

NO MOLESTAR

Si deseas desactivar las alertas de notificación durante determinadas horas del día, activa **No molestar** en la app móvil Polar Flow. Si está activado, no recibirás ninguna alerta de notificación durante el periodo de tiempo que hayas definido. **No molestar** está activado de forma predeterminada de 10 pm - 7 am.

Cambia la configuración de **No molestar** de la siguiente forma:

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **Notificaciones**.
3. Debajo de **Notificaciones inteligentes** puedes activar o desactivar **No molestar** y configurar la hora de inicio y fin de No molestar. La configuración de **No molestar** es visible cuando el ajuste de **Noti-**

ficaciones inteligentes es **Activadas (sin previsual.)**.

4. Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app móvil pulsando el botón táctil de tu Polar Loop 2.

BLOQUEAR APPS

En la app Polar Flow puedes bloquear las notificaciones de apps concretas. En cuanto recibas la primera notificación desde una app en tu Polar Loop 2, la app aparecerá en la lista de **Ajustes** > **Notificaciones** > **Bloquear apps** y puedes bloquearla si lo deseas.

Ajustes del teléfono

Para poder recibir notificaciones de tu teléfono en tu Polar Loop 2, primero tienes que permitir las notificaciones en las aplicaciones móviles desde las que deseas recibirlas. Puedes hacerlo, tanto a través de los ajustes de la aplicación móvil, como a través de los ajustes de notificaciones de la App del teléfono Android. Para obtener más información acerca de los ajustes, consulta el Manual del usuario de tu teléfono.

La app Polar Flow debe tener permiso para leer las notificaciones de tu teléfono. Debes permitir el acceso de la app Polar Flow a las notificaciones de tu teléfono (p. ej. permitir notificaciones en la app Polar Flow). La app Polar Flow te guía para dar acceso cuando sea necesario (consulta el capítulo Activar/desactivar las Notificaciones inteligentes).

Utilización de las Notificaciones inteligentes

Cuando recibes una notificación, tu Polar Loop 2 te avisará discretamente mediante vibración y mostrando **CALL**/ nombre de la persona que llama*, **CALENDAR** o **MESSAGE** en la pantalla. Los eventos del calendario y los mensajes sólo se notifican una vez, mientras que las alertas de las llamadas entrantes siguen hasta que pulsas el botón en tu Polar Loop 2 o contestas el teléfono.

*) El nombre de la persona que llama aparece en la pantalla, si tienes a la persona en la agenda del móvil y si el nombre sólo incluye caracteres latinos básicos y caracteres especiales de los siguientes idiomas: Francés, finlandés, sueco, alemán, noruego o español.

La función Smart notifications funciona a través de una conexión Bluetooth

La conexión Bluetooth y la función Smart notifications funcionan entre tu Polar Loop 2 y tu teléfono si están dentro de un rango de 10 entre sí. Si tu Polar Loop 2 está fuera del rango durante menos de dos horas, tu teléfono restaura la conexión automáticamente en 15 minutos cuando tu Polar Loop 2 vuelve al área de alcance.

Si tu Polar Loop 2 está fuera del rango durante más de dos horas, restaura la conexión pulsando el botón de tu Polar Loop 2. El pequeño icono Bluetooth de la pantalla de tu teléfono empieza a parpadear y se activa cuando se ha establecido la conexión.

Si la función Notificaciones inteligentes no funciona o deja de funcionar, visita polar.com/support para obtener más instrucciones.

Alarma

Puedes configurar una alarma para tu Polar Loop 2 en la app Polar Flow.

1. Abre la app móvil Polar Flow.
2. Ve a **Ajustes** > **GENERAL** > **Alarma**
3. Configura la alarma como **ACTIVADA**.
4. Ajusta la hora de la alarma.
5. Selecciona la repetición de la alarma: **De lunes a viernes**, **Diaria** o **Desactivada**.
6. Sincroniza tu Polar Loop 2 con la app pulsando el botón de tu Polar Loop 2.
7. Aparece **ALARM ON** en la pantalla de la Polar Loop 2.

AJUSTES

Ajustes de pantalla

Puedes elegir en qué mano deseas utilizar tu Polar Loop 2 de actividad en el servicio web Polar Flow o en la app Polar Flow. La configuración cambia la orientación de la pantalla de Polar Loop 2 de la forma correspondiente.

Te recomendamos que utilices la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados más exactos.

Puedes editar tus ajustes en cualquier momento en el servicio web y la app Polar Flow.

Para cambiar el ajuste de pantalla en tu ordenador

1. Conecta tu Polar Loop 2 al puerto USB de tu ordenador, ve a polar.com/flow e inicia una sesión.
2. Ve a **Ajustes** y **Productos**.
3. Selecciona tu Polar Loop 2, **Ajustes** y cambia la lateralidad.

   La orientación de la pantalla de tu Polar Loop cambiará en la siguiente sincronización.

Para cambiar el ajuste de pantalla en la app

1. Ve a **Ajustes**.
2. Selecciona la muñeca que prefieres en tu Polar Loop 2.

Ajuste Hora del día

La hora actual y su formato se transfieren a tu Polar Loop 2 desde el reloj del sistema de tu ordenador al sincronizar con el servicio web Polar Flow. Para cambiar la hora, debes cambiar primero la zona horaria en tu ordenador y a continuación, sincronizar con tu Polar Loop 2.

Si cambias la zona horaria en tu dispositivo móvil y sincronizas la app Polar Flow con el servicio web Polar Flow y tu Polar Loop 2, la hora también cambia en tu Polar Loop 2.

MODO AVIÓN

El modo avión desactiva todas las comunicaciones inalámbricas de tu Polar Loop 2. Puedes seguir utilizándolo para recopilar la actividad, pero no puedes utilizarlo en sesiones de entrenamiento con un sensor de frecuencia cardíaca ni sincronizar tus datos con la app Polar Flow.

Activar el modo avión

1. En tu Polar Loop 2 recorres las vistas de la pantalla con el botón táctil. Cuando aparezca **TIME** en la pantalla, pulsa y mantén pulsado el botón durante 8 segundos. Al principio la pantalla cambia a **ACTV**, pero espera hasta que aparezca una línea de puntos.
2. La línea se empieza a reducir hasta que sólo aparece un punto.
3. Cuando veas el icono del avión, deja de pulsar el botón. Se muestra **FLIGHT MODE ACTIVATED**

Desactivar el modo avión

1. En tu Polar Loop 2, pulsa y mantén pulsado el botón durante 2-3 segundos.
2. Cuando veas el icono del avión, deja de pulsar el botón. Se muestra **FLIGHT MODE DEACTIVATED**.

MENSAJES DE LA PANTALLA

BATT. LOW

	BATT. LOW se muestra cuando el nivel de carga de batería está bajo. Debes recargarla en las siguientes 24 horas.

CHARGE

	El texto **CHARGE** aparece cuando la batería está casi descargada. Los LED tienen menos intensidad. No es posible utilizar un sensor de frecuencia cardíaca ni la app Polar Flow con Polar Loop 2 hasta que la recargues.

MEM. FULL

	MEM. FULL se muestra cuando la capacidad de memoria de Polar Loop 2 está llena al 80%. Sincroniza tus datos de actividad al servicio web Polar Flow a través de un cable USB o la app Polar Flow. Polar Loop 2 puede almacenar 12 días de datos de actividad. Cuando la memoria se llena, los datos de actividad más antiguos se sobrescriben con los más recientes.

APP POLAR FLOW

Con la app Polar Flow puedes seguir y analizar tus datos de actividad sobre la marcha y tener tus datos sincronizados inalámbricamente desde tu Polar Loop 2 con el servicio Polar Flow.

La app Polar Flow te permite ver una interpretación visual instantánea de tus datos de actividad y entrenamiento cuando quieras.

Obtén detalles de tu actividad 24/7. Averigua cuánto te falta de tu objetivo diario y cómo alcanzarlo. Consulta los pasos, distancia recorrida, calorías quemadas y horas de sueño. Recibe alertas de inactividad cuando sea el momento de levantarte y moverte.

Si has utilizado un sensor de frecuencia cardíaca en tus sesiones de entrenamiento, también puedes obtener una visión más cercana de los resultados de entrenamiento sobre la marcha. Basta con seleccionar la sesión de entrenamiento que quieres examinar y verás la curva de frecuencia cardíaca con la frecuencia cardíaca máxima y media, las calorías quemadas, así como el porcentaje de grasa de las calorías quemadas. También puedes ver el tiempo dedicado a las zonas de quema de grasas y mejora de la forma física y saber más acerca del Training Benefit. La función Training Benefit te aporta un feedback motivador sobre tu sesión de entrenamiento y te indica los efectos de tu ejercicio. Recuerda: La función Training Benefit sólo está disponible si tu sesión de entrenamiento duró más de diez minutos en una zona de frecuencia cardíaca superior al 50% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Para comenzar a utilizar la app Polar Flow, descárgala desde App Store o Google Play a tu móvil.

- La app Polar Flow para iOS es compatible con iPhone 4S o posterior y necesita iOS 7.0 de Apple o posterior.
- La app móvil Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.3 o posteriores.

Para obtener asistencia y más información acerca de cómo utilizar la app Polar Flow, ve a polar.com/support/Flow_app.

Antes de utilizar un nuevo dispositivo móvil, (smartphone o tablet) tienes que vincularlo con tu Polar Loop 2. Para más información, consulta Obtener la app Polar Flow.

Recuerda: para utilizar Polar Loop 2 con la app Polar Flow, es necesario configurar el producto en tu ordenador. Para ver más información acerca de la configuración de productos, consulta Primeros pasos.

SERVICIO WEB POLAR FLOW

Te has unido al servicio web Polar Flow al configurar tu Polar Loop 2. El servicio web muestra tu objetivo de actividad y los detalles de tu actividad y te ayuda a saber cómo tus hábitos diarios afectan a tu bienestar. Analiza cada detalle de tu entrenamiento de frecuencia cardíaca y descubre más acerca de tu rendimiento y progreso. También puedes compartir lo más destacado de tu actividad y entrenamiento con tus seguidores.

Canal

En **Canal** puedes ver qué habéis hecho últimamente tus amigos y tú. Consulta los resúmenes de actividad y las sesiones de entrenamiento más recientes, comparte tus mejores logros, comenta e indica que te gustan las actividades de tus amigos.

Explorar

En **Explorar** puedes desplazarte por el mapa y consultar sesiones de entrenamiento que han compartido otros usuarios con la información de la ruta. Revive también las rutas de otras personas y comprueba dónde sucedió lo más destacado.

Agenda

En **Agenda** puedes ver tu actividad diaria y revisar los resultados de entrenamiento anteriores. Puedes visualizar tu historial de actividad y entrenamiento en una vista mensual o semanal, junto con un resumen mensual o semanal además de la vista diaria.

Progreso

En **Progreso** puedes seguir tu evolución con informes. Los informes son una forma cómoda de seguir tus progresos en el entrenamiento durante periodos más largos.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

Puedes actualizar el firmware de tu Polar Loop 2 para mantenerla al día. Siempre que haya una nueva versión de firmware disponible, FlowSync te lo notificará al conectar la Polar Loop 2 a tu ordenador. Las actualizaciones de firmware se descargan a través de FlowSync. Además la app Polar Flow también te notificará cuando hay disponible un nuevo firmware, pero la actualización no puede realizarse a través de la app.

Las actualizaciones de firmware se realizan para mejorar la funcionalidad de tu Polar Loop 2. Pueden incluir mejoras de las funciones existentes, funciones completamente nuevas o correcciones.

Para actualizar el firmware, debes tener.

- Una cuenta en el servicio web Polar Flow (cuenta Polar)
- Instalado el software FlowSync
- Registrado tu Polar Loop 2 en el servicio web Polar Flow

Para actualizar el firmware:

1. Conecta tu Polar Loop 2 a tu ordenador con el cable USB.
2. FlowSync inicia la sincronización de tus datos.
3. Tras la sincronización, se te pide que actualices el firmware.
4. Selecciona **Sí**. Se instala el nuevo firmware (puede que tarde un poco) y Polar Loop 2 se reinicia.

No perderás ningún dato por la actualización del firmware: Una vez que comience la actualización, los datos de tu Polar Loop 2 se sincronizan con el servicio web Polar Flow.

RESTABLECER LA POLAR LOOP 2

Si tienes problemas con tu Polar Loop 2, puedes restablecerla. Conéctala a tu ordenador con el cable USB y realiza un **Restablecimiento de fábrica** dentro de **Ajustes** en Polar FlowSync. El restablecimiento de fábrica borra todos los datos de la Polar Loop 2 y permite utilizarla dispositivo como si fuera nueva.

Puedes ver más información en polar.com/support/Loop2.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidados de tu Polar Loop 2 42
Limpieza 42
Almacenamiento 43
Servicio técnico 43
Precauciones 43
Interferencia durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca 43
Minimizar riesgos durante el entrenamiento 44
Especificaciones técnicas 45
Software Polar FlowSync y cable USB 47
Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow 47
Resistencia al agua 47
Garantía internacional limitada de Polar 48
Limitación de responsabilidades 49

Cuidados de tu Polar Loop 2

Como cualquier dispositivo electrónico, Polar Loop 2 debe mantenerse limpio y tratarse con cuidado. Las instrucciones que aparecen a continuación te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía, mantener el dispositivo en óptimas condiciones y evitar cualquier problema en la carga o sincronización.

Limpieza

Mantén limpio tu dispositivo.

- Puedes lavar el dispositivo con agua corriente utilizando una solución de jabón suave y agua. Sécala con un paño suave. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos, como estropajos de acero o productos químicos de limpieza. Para preservar su resistencia al agua, no laves el dispositivo con un chorro de agua a presión.
- Si no utilizas el dispositivo 24/7, retira cualquier resto de humedad antes de guardarlo. No guardar en materiales no transpirables ni en un ambiente húmedo, p. ej. una bolsa de plástico o una bolsa de deporte.
- Sécalo con un paño suave cuando sea necesario. Utiliza una toallita de papel húmeda para eliminar la suciedad del dispositivo.

Mantén limpio el puerto USB del dispositivo para garantizar la carga y sincronización continuas

- Si tu dispositivo no se carga correctamente o si no se conecta a FlowSync, puede que sea porque el área de carga de la parte posterior del dispositivo no está suficientemente limpia. Limpia suavemente cualquier resto de polvo, pelo o suciedad acumulado en el conector de carga. Utiliza un paño de limpieza seco, algo que utilizarías para las gafas. También puedes utilizar, por ejemplo, un cepillo de dientes para llegar a toda la suciedad difícil de eliminar en la cavidad.

Almacenamiento

Mantén el dispositivo en un lugar fresco y seco. No lo guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) ni envuelto con un material conductivo (como una toalla húmeda). No expongas el dispositivo de entrenamiento a la luz solar directa durante periodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo.

Se recomienda almacenar el dispositivo parcial o completamente cargado. La batería pierde lentamente su carga cuando se almacena. Si vas a almacenar el dispositivo durante varios meses, es recomendable recargarlo después de unos meses. Así se prolongará la vida útil de la batería.

Servicio técnico

Durante los dos años del periodo de garantía, aconsejamos que sólo solicites el servicio técnico a un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener más información, consulta la Garantía internacional limitada de Polar.

Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades. Para registrarlo necesitas una cuenta Polar que ya habrás creado cuando comenzaste a utilizar el dispositivo a través de la web. El nombre de usuario para tu Cuenta Polar es siempre tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña son válidos para el registro de productos de Polar, el servicio web y la app Polar Flow, el foro de debate de Polar y para el registro del boletín de noticias.

Precauciones

La Polar Loop 2 está diseñada para indicarte tu actividad y medir la frecuencia cardíaca. No debe utilizarse con otros fines.

El dispositivo de entrenamiento Polar no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Interferencia durante el entrenamiento de frecuencia cardíaca

Interferencias electromagnéticas y equipos de entrenamiento

Pueden producirse interferencias cerca de los dispositivos electrónicos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el dispositivo de entrenamiento. Para evitar lecturas erráticas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Los equipos de entrenamiento con componentes electrónicos o eléctricos como por ejemplo las pantallas LED, los motores y los frenos eléctricos pueden causar señales desviadas de interferencia. Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el elástico del sensor de frecuencia cardíaca del tórax y utiliza el equipo de entrenamiento como harías normalmente.
2. Mueve el dispositivo de entrenamiento a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Vuelve a ponerte el elástico del sensor de frecuencia cardíaca en el pecho y mantén el dispositivo de entrenamiento en esta zona libre de interferencias siempre que sea posible.

Si el dispositivo de entrenamiento sigue sin funcionar con el equipo de entrenamiento, es posible que el equipo genere demasiado ruido eléctrico para medir inalámbricamente la frecuencia cardíaca. Encontrarás más información en www.polar.com/support.

Minimizar riesgos durante el entrenamiento

El entrenamiento puede tener ciertos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, se recomienda consultar a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos cinco años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Recuerda que además de la intensidad del entrenamiento, la frecuencia cardíaca puede verse afectada por la medicación para el corazón, la tensión, afecciones psicológicas, asma, problemas respiratorios, etc., así como por las bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es muy importante prestar atención a las reacciones de tu cuerpo durante el entrenamiento. **Si sientes un cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

¡Atención! Si utilizas un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado, puedes utilizar productos Polar. En teoría, no es posible que se produzcan interferencias en el marcapasos causadas por los productos Polar. En la práctica, no existen informes que indiquen que alguien haya experimentado jamás ninguna interferencia. Sin embargo, no podemos emitir una garantía oficial acerca de la idoneidad de nuestros productos con los marcapasos ni otros dispositivos implantados debido a la variedad de dispositivos

disponibles. Si tienes cualquier duda o experimentas cualquier sensación inusual mientras usas los productos Polar, consulta a tu médico o contacta con el fabricante del dispositivo electrónico para determinar su seguridad en tu caso.

Si tienes alergia a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones Técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el sensor de frecuencia cardíaca, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

La combinación de humedad y abrasión intensa puede provocar que aparezca un color negro en la superficie del sensor de frecuencia cardíaca, que posiblemente manche las prendas de colores claros. Si aplicas perfume o repelente de insectos en la piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el dispositivo de entrenamiento ni con el sensor de frecuencia cardíaca.

Especificaciones técnicas

Batería	
Tiempo de funcionamiento con la carga completa	Hasta 8 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día (sin notificaciones inteligentes) Hasta 3 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1h/día (con notificaciones inteligentes)
Tipo	Polímero de litio de 38 mAH, recargable, no reemplazable.
Carga	Fuente de alimentación compatible con USB o puerto USB de ordenador equipado con un conector tipo A USB.
Tiempo de carga completa	90 minutos

Memoria	
Capacidad	4 Mb
Ejemplos	12 días de actividad y 4 sesiones de entrenamiento de una hora o 7 días de actividad y 8 sesiones de entrenamiento de una hora.

Comunicación	
USB	Cable USB Polar

	El extremo de Polar Loop 2 del cable está magnetizado, debes mantenerlo alejado de tarjetas de créditos y objetos de hierro.
Inalámbrico	*Bluetooth* Smart®

Generalidades	
Resistencia al agua 20 m	Adecuado para bañarse y nadar.
Temperatura de funcionamiento:	0 °C a +50 °C/ 32 °F a 122 °F
Temperatura de carga:	0 °C a +45 °C/ 32 °F a 113 °F
Precisión del monitor de frecuencia cardíaca:	± 1 ppm. La definición corresponde a unas condiciones estables.
Rango de medición de frecuencia cardíaca:	15-240 ppm

Tamaño	
Circunferencia Pulseras blanca y rosa	Mín. 140 mm / 5,5 pulg. Máx. 220 mm / 8,7 pulg.
Circunferencia Pulsera negra	Mín. 145 mm / 5,7 pulg. Máx. 240 mm / 9,4 pulg.
Peso	38 g / 1,34 oz
Ancho	20 mm / 0,8 pulg.

Pantalla	
85 luces LED en matriz de 5 x 17	

Botón	
Botón táctil capacitativo	

Sensores	
Acelerómetro 3D	

Materiales de la pulsera	
Placa frontal y pulsera	Silicona (modelos rosa y blanco), Poliuretano termoplástico (modelo negro)
Elementos decorativos de la placa fron-	Acrilonitrilo butadieno estireno + gal-

tal	vanizado
Placa posterior	Fibra de vidrio, policarbonato
Tornillos de la placa posterior	Acero inoxidable
Componentes del conector de la placa posterior	Acero inoxidable
Hebilla	Acero inoxidable

Software Polar FlowSync y cable USB

Para utilizar el software FlowSync necesitas un ordenador con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X con una conexión a Internet y un puerto USB libre para el cable USB.

FlowSync es compatible con los siguientes sistemas operativos:

Sistema operativo del ordenador	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Compatibilidad de aplicaciones móviles de Polar Flow

La app Polar Flow para iOS es compatible con iPhone 4S (o posterior) y necesita iOS 7.0 de Apple (o posterior).

La app Polar Flow para Android es compatible con dispositivos con Android 4.3 o posteriores.

Resistencia al agua

Polar Loop 2 es sumergible hasta 20 metros. Puedes usarlo durante el baño y la natación.

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al consumidor/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- ¡El recibo de la compra original es tu prueba de compra!
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado, uso comercial, estuches/pantallas, banda para el brazo, correas elásticas y ropa Polar rajados, rotos o con arañazos.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía de dos (2) años a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados de Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

CE

Este producto cumple con las Directivas 1999/5/CE y 2011/65/UE.

La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.com/en/regulatory_information.

Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las pilas y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos Polar y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera

de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos en el caso de los productos y la recuperación de pilas y acumuladores en el caso de las pilas y los acumuladores.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy.

Los nombres y logotipos que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca registrada de Apple Inc. App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca de Google Inc. La marca y los logotipos Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y todo uso de ellas por parte de Polar Electro Oy se hace bajo licencia.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no realiza ninguna afirmación ni ofrece ninguna garantía sobre los productos que aparecen descritos en este manual.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o de los productos descritos en este manual.

3.0 ES 10/2015